DE Inhalt

Schnelle, einfache und nahrhafte Rezepte für Ihr Baby	4
Stufe 1: Erste Geschmackserlebnisse	49
Köstliches Kartoffel-Brokkoli-Püree	5
Apfelkomp(l)ott	50
Avocado trifft Banane	5
Sonniger Kürbis	58
Stufe 2: Weiche Mahlzeiten	59
Hühnchen und Apfel von ihrer süßen Seite	6
Himmlisches Gemüse	6
Fleischfreunde	60
Lachs-Zucchini-Süßkartoffel-Püree	6
Prinzessinnenpüree auf der Erbse	68
Ein Gedicht aus Pflaume und Pfirsich	69
Stufe 3: Festere Nahrung	70
Vernudelte Kichererbsen	7.
Kabeljau-Kartoffel-Menü	70
Mein erstes Müsli	7
Stufe 4: Ab einem Jahr	78
Paprika mal ganz süß	8
Brokkoli zum Verlieben	8
Leckerer Spargel	8



Expertenmeinung

Dr. Emma Williams ist eine eingetragene Ernährungswissenschaftlerin mit einem Doktortitel in Ernährungswissenschaften. Williams verfügt über Fachkompetenz in Wachstum und Ernährung von Kindern. Als klinische Forscherin in der pädiatrischen Abteilung eines Kinderkrankenhauses untersuchte sie die Nahrungsaufnahme von sehr jungen Kindern (0-3 Jahre) mit Wachstumsstörungen und hat die Eltern in Ernährungsfragen beraten. Im Rahmen ihrer Tätigkeit als Ernährungswissenschaftlerin bei der British Nutrition Foundation erstellte sie fachliche Ernährungsempfehlungen, analysierte und prüfte den Nährstoffgehalt von Beikostrezepten und entwickelte Speisepläne für sehr junge Kinder. Sie ist außerdem Mitglied der Nutrition Society und der Gruppe UK Nutritionists in Industry sowie eine ständige Beraterin der Medien zum Thema Ernährung. Nach über 15 Jahren der Tätigkeit im Bereich der Ernährungswissenschaften gründete sie kürzlich ihr eigenes Unternehmen für Ernährungsberatung.

Unser Ziel

Wir hoffen, dass diese Broschüre Sie dabei unterstützt, Ihr Baby an feste Nahrung zu gewöhnen. Sie enthält einige nützliche Informationen und fachliche Empfehlungen für die einzelnen Stufen der Beikosteinführung sowie Speiseplanbeispiele und geeignete Rezepte für die jeweilige Beikoststufe. Alle Rezepte wurden mithilfe dieses Produkts entwickelt, damit Sie Ihr Baby im Wachstum ausgewogen und gesund ernähren können.

Der kombinierte Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung gart Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch schonend mit Dampf. Er kann die gegarten Zutaten auch entsprechend dem Alter Ihres Babys mixen und verfügt über eine praktische Auftau- und Aufwärmfunktion. All dies soll Ihnen helfen, relativ einfach gesunde, ausgewogene Mahlzeiten für Ihr Baby zuzubereiten.

Beginn der Beikost

Zu sehen, wie Ihr Neugeborenes zu einem glücklichen, gesunden Kind heranwächst, ist eine wundervolle und dankbare Erfahrung. Was im ersten Lebensiahr eines Babys geschieht, kann seine spätere Gesundheit beeinflussen. Daher ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung ein wesentlicher Bestandteil dieses Prozesses. Muttermilch ist die beste erste Nahrung für ein Babv. da sie sämtliche Nährstoffe enthält, die Ihr Baby braucht, und als zusätzlichen Schutz vor Infektionen wichtige Antikörper direkt von der Mutter an das Baby weitergibt. Das Stillen wird für die ersten 6 Monate und nach Möglichkeit begleitend zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung bis zu einem Alter von 2 Jahren oder länger empfohlen. Wenn Stillen nicht möglich ist, stellt Säuglingsanfangsnahrung den besten Ersatz für Muttermilch dar. Bezüglich des Wachstumsvermögens sollte ein Baby in den ersten 6 Monaten zwischen 0,5 kg und 1 kg Gewicht pro Monat zunehmen. Nach diesem Zeitraum sind feste Nahrungsmittel erforderlich, um Wachstum und Entwicklung weiter zu fördern.

Da jedes Baby anders ist und in unterschiedlichem Tempo wächst, sollte man bei der Beikosteinführung nichts überstürzen und erst damit beginnen, wenn das Baby wirklich dazu bereit ist. Der frühestmögliche Zeitpunkt für die Beikosteinführung bei Babys ist mit 4 Monaten oder 17 Wochen. Es dauert allerdings ungefähr 6 Monate, bis das Verdauungssystem des Babys richtig funktioniert und Nahrung verdauen kann.* Es gibt 3 Anzeichen dafür, dass ein Baby bereit ist, feste Nahrung zu probieren. Diese sind normalerweise in einem Alter von 4 bis 6 Monaten zu beobachten: Das Baby kann sitzen und seinen Kopf in aufrechter Position halten. es kann Hände, Augen und Mund gut koordinieren (kann Lebensmittel ansehen, sie hochheben und in den Mund stecken), und es kann die Nahrung herunterschlucken, statt sie aus dem Mund zu schieben. Achten Sie auf all diese Anzeichen, bevor Sie mit der Beikosteinführung für Ihr Baby beginnen. Es kann auch vorkommen, dass dem Baby die Milchmahlzeit nicht mehr ausreicht und es Interesse

an Nahrungsmitteln zeigt, die andere Personen zu sich nehmen. All diese Veränderungen sind ein wichtiger Schritt in der Entwicklung Ihres Babys. Jetzt ist es bereit, neue Geschmacksrichtungen und Texturen beim Essen zu entdecken.

Zu Beginn der Beikosteinführung ist es nicht erheblich, wie viel das Baby zu sich nimmt. Es geht eher darum, es allgemein an das Essen von Nahrungsmitteln zu gewöhnen. Das Baby braucht anfangs keine drei Mahlzeiten täglich. Sie können ihm zunächst ein klein wenig zum Probieren anbieten, bis es sich an den Geschmack, die Textur und das Gefühl von Nahrung in seinem Mund gewöhnt hat. Dann erhöhen Sie allmählich die

nährstoffreichen Nahrungsmitteln zu versorgen, da dies gewährleistet, dass es diese Nahrungsmittel auch noch isst, wenn es älter ist. Es ist sehr schwer, die Essgewohnheiten von älteren Kindern zu ändern, deshalb muss eine gute Ernährung von Anfang an anerzogen werden. Es wird empfohlen, dass Sie dies ab der Beikosteinführung tun und Speisen mit frischen Zutaten selbst zubereiten. So wissen Sie genau, was Ihr Baby isst. Sie sollten außerdem versuchen, den Nährstoffgehalt der Nahrungsmittel, die Sie zubereiten möchten, so weit wie möglich zu erhalten, um den bestmöglichen Nährwert aus den verwendeten Zutaten zu gewinnen. Durch den Kauf frischer Zutaten und deren sachgerechte Lagerung wird der Erhalt des Nährstoffgehalts unterstützt. So

Es ist äußerst wichtig, das Baby mit einer breiten Palette an gesunden und nährstoffreichen Nahrungsmitteln zu versorgen, da dies gewährleistet, dass es diese Nahrungsmittel auch noch isst, wenn es älter ist.

Menge und führen verschiedene Nahrungsmittel ein, bis Ihr Baby schließlich dieselben Nahrungsmittel isst wie der Rest der Familie, nur in kleineren Portionen. Babys entwickeln anhand ihrer gewohnten Nahrung Geschmacksvorlieben. Wenn Sie Ihrem Baby sehr salzige, süße oder fetthaltige Nahrungsmittel und Getränke geben, wird es diese als älteres Kind eher bevorzugen. Und Sie möchten bestimmt keinen wählerischen Esser heranziehen! Es ist äußerst wichtig, das Baby mit einer breiten Palette an gesunden und

wird auch gewährleistet, dass Nahrungsmittel wie rohes Fleisch oder roher Fisch gefahrlos gegessen werden können. Und indem Sie sicherstellen, dass Nahrungsmittel auf sauberen Oberflächen und mit sauberen Utensilien verarbeitet werden, schützen Sie Ihr Baby vor schädlichen Bakterien.

Das Dampfgaren ist ein sehr gesundes Zubereitungsverfahren, da dabei die Nährstoffe erhalten bleiben. Der kombinierte Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung

^{*} Wenden Sie sich bei weiteren Fragen bezüglich des besten Zeitpunkts für die Beikosteinführung an Ihren Arzt oder Kinderarzt.

sorgt dafür, dass der ursprüngliche Nährstoffgehalt der Zutaten in der fertig zubereiteten Mahlzeit für Ihr Baby erhalten bleibt. Dies ist möglich, da die beim Dampfgaren austretende Flüssigkeit im Dampfgarer erhalten bleibt und anschließend beim Mixen wieder untergemischt wird.

Diese Broschüre enthält Tipps zur Beikosteinführung. Darüber hinaus erhalten Sie jedoch auch zahlreiche verlässliche Informationen von Ihrer Kinderklinik, Ihrem Kinderarzt oder im Internet, um festzustellen, ob Ihr Baby bereit für Beikost ist. Dort finden Sie auch Informationen, wie Sie von einer Stufe zur nächsten gelangen, und sogar Rezeptideen, die Sie mit Ihrem kombinierten Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung umsetzen können.

Ich hoffe sehr, dass Sie diese wundervolle und aufregende Phase des Wachstums und der Entwicklung Ihres Kindes genießen, in der es neue Geschmacksrichtungen und Texturen kennenlernt, mit denen es gesund und glücklich aufwächst.



Dr. Emma Williams, Ernährungsberaterin www.createfoodandnutrition.com

Diese Rezepte wurden sorgfältig von einem Ernährungsspezialisten ausgewählt. Wenn Sie Zweifel an der Eignung einiger Rezepte in dieser Broschüre für Ihr Baby haben, insbesondere wenn eine Allergie gegen bestimmte Nahrungsmittel vermutet wird oder bekannt ist, suchen Sie gegebenenfalls Ihren Arzt oder Kinderarzt auf.

Empfehlungen bezüglich Gesundheit und Sicherheit

Babys sind besonders anfällig für bakterielle Lebensmittelvergiftungen. Daher sollten Sie bei der Zubereitung und Aufbewahrung von Nahrungsmitteln immer einfache Gesundheits- und Sicherheitsrichtlinien befolgen.

Nahrungszubereitung:

- Bewahren Sie Lebensmittel immer sicher auf, und halten Sie sich an die Haltbarkeitsdaten. Verarbeiten Sie Lebensmittel in einer sauberen Küche mit sauberen Schneidbrettern und Utensilien. Waschen Sie sich vor der Zubereitung von Speisen gründlich die Hände, und waschen Sie die Hände Ihres Babys vor dem Essen. Reinigen Sie alle Schüsseln und Löffel, die Sie zum Füttern verwenden, gründlich vor der Verwendung. Philips Avent bietet eine geeignete Palette an Sterilisatoren an, die schnell, einfach und effizient in der Anwendung sind.
- · Bewahren Sie gegartes und rohes Fleisch abgedeckt, getrennt voneinander und nicht in Berührung mit anderen Lebensmitteln im Kühlschrank auf. Waschen Sie sich immer die Hände, nachdem Sie rohes Fleisch berührt haben, da ansonsten gefährliche Keime auf Küchenoberflächen gelangen und Lebensmittelvergiftungen verursachen können. Steril vakuumverpackte rohe Fleisch- oder Fischprodukte müssen normalerweise vor der Verwendung nicht gewaschen werden. Verlassen Sie sich auf Ihre eigene Einschätzung, wenn Sie nicht sicher sind, ob etwas vorher gewaschen wurde (beispielsweise nicht vakuumverpackte Ware/ auf dem Markt gekaufte frische Ware). Waschen Sie Obst und Gemüse immer ab. und schälen Sie es ggf. Wurzelgemüse sollte vor der Verwendung grundsätzlich geschält und gewaschen werden.
- Würzen Sie Babynahrung nicht mit Salz. Sie können mit Kräutern und milden Gewürzen für einen intensiveren Geschmack sorgen. Wenn Sie für ein Rezept Brühe verwenden müssen, verwenden Sie Brühe mit wenig oder ohne Salz. Vermeiden Sie die Zugabe von Zucker, falls dies nicht aus geschmacklichen Gründen zwingend erforderlich ist (z. B. zum Süßen von sauren Früchten).

 Vergewissern Sie sich, dass die Nahrung durchgegart ist, und lassen Sie sie vor dem Servieren abkühlen, bis sie lauwarm ist.

Aufbewahrung von Lebensmitteln:

- Kühlen Sie zubereitete Nahrung so schnell wie möglich (innerhalb von 1 bis 2 Stunden), und bewahren Sie sie im Kühlschrank (bei einer Temperatur von 5 °C (41 °F) oder darunter) oder im Gefrierschrank (bei einer Temperatur von –18 °C (0 °F)) auf. Die meisten zubereiteten Mahlzeiten können bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Informationen zur sicheren Aufbewahrung von Babynahrung im Gefrierschrank finden Sie in den Empfehlungen des Geräts üblich sind 1 bis 3 Monate.
- Größere Nahrungsmengen können zubereitet und im mit dem kombinierten Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung gelieferten Behälter im Gefrierschrank aufbewahrt werden (weitere sterile, kompakte und stapelbare Behälter finden Sie im Philips Sortiment). Sie können den Behälter direkt oder mithilfe von Klebeetiketten beschriften. Alternativ können Sie Eiswürfelbehälter, kleine gefriertaugliche Behälter oder Gefrierbeutel verwenden. Falls nötig, wickeln Sie Nahrungsmittel sorgfältig in Frischhaltefolie oder Alufolie ein.
- Gefrorene Nahrung sollte vor dem Erhitzen vollständig aufgetaut werden. Der kombinierte Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung verfügt über Auftau- und Aufwärmfunktionen, um all Ihren Anforderungen gerecht zu werden. Aufgewärmte Nahrung sollte vollständig kochend heiß sein (es sollte Dampf austreten) und vor dem Servieren ausreichend abgekühlt sein. Für das gleichmäßige und sichere Aufwärmen Ihrer Babynahrung können Sie auch den Philips Avent Flaschen- und Nahrungswärmer verwenden. Wenn Sie zum Erwärmen eine Mikrowelle verwenden, rühren Sie die Nahrung stets um, und prüfen Sie die Temperatur vor dem Füttern. Wärmen Sie Nahrung nicht mehr als ein Mal auf.
- Frieren Sie Nahrung nach dem Auftauen nicht wieder ein, und heben Sie Reste nicht auf, bzw. verwenden Sie sie nicht wieder.

Zu vermeidende Lebensmittel und Allergien:

- Bestimmte Nahrungsmittel sind für Kinder unter 12 Monaten ungeeignet. Dazu gehören Leber, rohe Schalentiere, Hai, Schwertfisch und Marlin, nicht pasteurisierter Weichkäse und Honig. Eier oder Gerichte, die Eier enthalten, sollten gut durchgegart sein.
- Wenn in der Familie Nahrungsmittel-Allergien bekannt sind, wird das ausschließliche Stillen bis zu einem Alter von 6 Monaten empfohlen. Wenn Stillen nicht möglich ist, lassen Sie sich von einem Arzt den besten Muttermilchersatz in diesem Fall empfehlen. Da die Einführung von Beikost Allergien auslösen kann, sollte während der Entwöhnung weiter gestillt werden. Gehen Sie bei der Einführung potenziell allergiefördernder Nahrungsmittel wie Milch, Eier, Weizen, Fisch und Schalentiere umsichtig vor, und bieten Sie diese immer nur einzeln an.
- Wenn unter den Familienmitgliedern
 Erdnussallergiker bekannt sind, lassen Sie sich von
 einem Arzt beraten. Wegen des Erstickungsrisikos
 sollten Sie Kindern unter 5 Jahren keine ganzen
 Nüsse (auch keine Erdnüsse) anbieten.
- Sofort auftretende Anzeichen für Allergien (innerhalb von Sekunden oder bis zwei Stunden danach) können ein Anschwellen der Lippen, Juckreiz und Nesselausschlag, eine Rötung des Gesichts oder Körpers, ein Ausschlag oder eine Verschärfung von Symptomen wie Ekzemen oder Atembeschwerden sein. Wenn Sie glauben, dass Ihr Baby eine allergische Reaktion auf Nahrungsmittel zeigt, suchen Sie unverzüglich einen Arzt auf. Eine schwere Reaktion (Allergieschock) kann in seltenen Fällen lebensbedrohlich sein.
- Zu den verzögerten Reaktionen auf Nahrungsmittel (üblicherweise im Zusammenhang mit einer Kuhmilchallergie) zählen Übelkeit, Erbrechen oder Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, Blut im Stuhl, ein geröteter Po und ein sich zunehmend verschlimmerndes Ekzem. Es können außerdem längerfristig Probleme bei der Gewichtszunahme auftreten. Da einige Symptome (z. B. Ausschlag und Durchfall) Anzeichen für andere Erkrankungen sein können, suchen Sie in jedem Fall Ihren Arzt auf.
- Befolgen Sie immer den Rat eines qualifizierten

Arztes, wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind eine Lebensmittelallergie haben könnte. Dies sollte immer die erste Anlaufstelle sein!

Weitere Tipps und Informationen

- Die Mengenangaben in den Rezepten* sollten so bemessen sein, dass Ihr Baby satt wird und noch Reste übrig bleiben, die für eine spätere Verwendung portionsweise aufbewahrt oder eingefroren werden können. Sie können die erforderliche Menge unter Berücksichtigung der erforderlichen Dampfgarzeit nach der verwendeten Zutatenmenge an Ihre Bedürfnisse anpassen. Ungefähre Zeitangaben für das Dampfgaren bestimmter Zutaten finden Sie in der Bedienungsanleitung unter "Zutaten und Garzeiten".
- Die Konsistenz der Nahrung hängt von den Zutaten, der Menge und der Stufe der Beikosteinführung ab (z. B. breiig im Gegensatz zu stückig). Die Konsistenz kann durch das Strecken der fertigen Nahrung mit abgekochtem Wasser oder der normalen Babymilch verändert werden. Zum Verdünnen können Sie beispielsweise Wasser verwenden, zum Andicken Babyreis. Durch das Abgießen eines Teils des Wassers im Dampfgarer kann ebenfalls eine festere Konsistenz erreicht werden.
- Die Mengenangaben der Rezepte sind Anhaltswerte und können je nach den verwendeten Zutaten und Garzeiten variieren.
- Die Anzahl der sich ergebenden Portionen pro Rezept sind nur Anhaltswerte. Da Babys unterschiedliche Bedürfnisse haben, spiegeln die Angaben möglicherweise nicht den Bedarf Ihres Babys bezüglich Appetit oder Wachstum wieder. Daher kann die letztendlich verzehrte Portionsgröße von den Angaben abweichen.
- Die Mahlzeitenplaner sind einfache Beispiele für ausgewogene Speisepläne in den einzelnen Stufen der Beikosteinführung. Die Portionsgrößen dienen je nach Ihren Bedürfnissen und denen Ihres Babys als Orientierungshilfe. Wegen der

- globalen Ausrichtung dieses Produkts entsprechen einige der Mahlzeiten in den Speiseplänen den Essgewohnheiten anderer Regionen. Wählen Sie daher Mahlzeiten aus, die eher Ihren kulturellen Bedürfnissen oder Anforderungen entsprechen.
- Die Speisepläne 1 bis 3 wurden entwickelt, um Ihrem Baby neben seiner normalen Milchmahlzeit Kostproben seiner ersten Nahrungsmittel in zunehmender Menge und Vielfalt anzubieten. Der Speiseplan für Stufe 4 (ab 12 Monaten) beinhaltet die vier Hauptnahrungsgruppen. Dazu gehören stärkehaltige Nahrungsmittel (Reis, Kartoffeln, Nudeln). Obst und Gemüse. Milchprodukte (Vollfettioghurt und -käse) und proteinhaltige Nahrungsmittel (Fleisch, Fisch) sowie Alternativen wie Eier und Hülsenfrüchte (Linsen usw.). Portionen werden im Bereich von fünf, vier, drei und zwei Portionen täglich angegeben. Nutzen Sie diese Kriterien ebenfalls als Orientierungshilfe für die Ernährung von Kindern zwischen 1 und 3 Jahren, um sicherzustellen, dass sie eine ausgewogene Vielfalt an Nahrungsmitteln zu sich nehmen.
- Nutzen Sie den bebilderten Rezeptleitfaden als schnelle visuelle Referenz beim Kochen mit dem kombinierten Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung.
- Wenn Sie den kombinierten Philips Avent Dampfgarer und Mixer für gesunde Babynahrung zum ersten Mal verwenden, befolgen Sie bitte alle Rezeptanweisungen.



* Alle Rezepte wurden auf die angemessene Menge an Kalorien, Salz, Zucker und Fett für Babys und Kleinkinder überprüft.

Bis zu diesem Zeitpunkt kennt Ihr Baby nur das Trinken von Milch an der Brust oder aus der Flasche, wobei es die Zunge zum Trinken nach vorne drückt. Deshalb wird es, wenn Sie es zum ersten Mal mit dem Löffel füttern, automatisch auch die Zunge nach vorne drücken und die Nahrung wieder aus dem Mund befördern. Um Nahrungsmittel essen zu können, muss eine ganze Reihe von neuen oralen motorischen Fähigkeiten erlernt werden. Beispielsweise muss Ihr Baby lernen, die Nahrung mit den Lippen vom Löffel zu ziehen, mit der Zunge nach hinten in den Mund zu schleben und zu schlucken. Zuvor hat es nur seine Kiefer- und Wangenmuskeln zum Saugen benutzt, von daher

ist dies eine völlig neue Erfahrung. Sobald Ihr Baby Nahrung schlucken kann und die anderen beiden Anzeichen für eine Beikosteinführung zeigt (es sitzt aufrecht, hebt Gegenstände auf und führt sie zum Mund) ist es wirklich bereit, das Essen zu entdecken.

Die ersten Mahlzeiten können aus pürierten Getreideprodukten, wie Babyreis, Haferflocken, Hirse, Maisnudeln oder gut zerdrücktem Reis bestehen, jeweils vermischt mit der normalen Babymilch. Sie können auch Obst oder Gemüse pürieren. Pürees sollten zunächst sehr weich und eher flüssig sein und einen sehr milden (fast faden) Geschmack haben. Beginnen Sie damit, nur ein Mal

am Tag einige Teelöffel voll anzubieten, entweder während oder nach der üblichen Milchmahlzeit Ihres Babys (Muttermilch oder Muttermilchersatz). Es ist außerdem ratsam, die Nahrungsmittel einzeln anzubieten, um zu sehen, wie das Baby jeweils darauf reagiert. Mit der Zeit können Sie dann beginnen, feste Nahrung vor der normalen Milch anzubieten, und nach und nach die Häufigkeit und Menge der Mahlzeiten erhöhen. Sie können auch mit verschiedenen Konsistenzen durch Hinzugabe von weniger Milch oder Wasser (abgekocht und abgekühlt) experimentieren, um eine dickere Konsistenz zu erzielen. Danach können Sie damit beginnen, verschiedene Speisen anzubieten

und die Anzahl der Mahlzeiten von zwei auf drei am Tag erhöhen, um Ihrem Baby viele neue Geschmackserlebnisse zu ermöglichen. Bezüglich des Flüssigkeitsbedarfs Ihres Babys fahren Sie mit den normalen Milchmahlzeiten fort (Muttermilch oder Muttermilchersatz). Bieten Sie nicht gestillten Babys an sehr heißen Tagen kaltes abgekochtes Wasser an, wenn Sie das Gefühl haben, dass das Baby zwischendurch Durst hat (Stillbabys brauchen kein zusätzliches Wasser).

Die Pürees sollten sehr weich und eher flüssig sein und einen sehr milden Geschmack haben.





7-Tage-Ernährungsplan

Mahlzeit	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Frühstück	Babyreis vermischt mit der normalen Babymilch	Babyreis vermischt mit Apfelmus und der normalen Babymilch	Babyreis vermischt mit der normalen Babymilch
Mittagessen	Karottenpüree	Köstliches Kartoffel- Brokkoli-Püree (p 54)	Avocado-Erbsen- Püree
Abendessen	Apfelkomp(l)ott (p 56)	Pürierte oder zerdrückte Banane	Birnenmus (Variation von Apfelkomp(l)ott (p 56))

geeignet für Vegetarier



^{*} Philips Avent 4-in-1- Babynahrungszubereitungs-App

4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Babyreis vermischt mit Birnenmus und der normalen Babymilch	Babyreis vermischt mit der normalen Babymilch	Babyreis vermischt mit Fruchtmus (gemischt) und der normalen Babymilch	Babyreis vermischt mit Banane und der normalen Babymilch
Karotten- Süßkartoffel-Püree (in der App angegeben*)	Brokkolipüree	Sonniger Kürbis (p 58)	Karotten-Pastinaken- Püree
Gemischtes Fruchtmus mit Birne und Apfel (in der App angegeben*)	Apfelkomp(l)ott (P 56)	Avocado trifft Banane (p 57)	Schönes Apfel-Kürbis- Püree (in der App angegeben*)

Dieser Mahlzeitenplaner ist für die Zeit nach den ersten Geschmackserlebnissen und zur schrittweisen Einführung gedacht (zunächst 1 bis 2 Teelöffel voll Nahrung zu den verschiedenen Mahlzeiten am Tag, dann eine langsame Steigerung der Menge und Häufigkeit der Mahlzeiten im eigenen Tempo Ihres Babys). Beenden Sie jede Mahlzeit mit der normalen Babymilch (Muttermilch oder Muttermilchersatz). Ihr Baby braucht außerdem 1 bis 2 seiner üblichen Milchmahlzeiten am Tag.

Köstliches Kartoffel-Brokkoli-Püree

Zutaten:

1/2 große Kartoffel (ca. 200 g)

1/2 kleiner Brokkoli (ca. 100 g)

4 Portionen

35 min

dampfgaren **20** min





1. Waschen Sie den Brokkoli, und schälen und waschen Sie die Kartoffeln, Schneiden Sie die Kartoffeln und den Brokkoli in ca. 1 cm große Würfel.



2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.



3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.



4. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.



5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.



6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".



7. Drehen Sie den Behälter um.



8. Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.



9. Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Sie das Püree verdünnen möchten, geben Sie etwas von der normalen Milch Ihres Babys oder gekochtes Wasser hinzu.

Ernährungstipps: Reich an Vitamin K; enthält zudem Vitamin C und Folsäure. Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit Babyreis oder der normalen Milch Ihres Babys. Bereiten Sie dieses Gericht mit Süßkartoffeln anstelle von Kartoffeln zu.



Apfelkomp(l)ott

Zutaten:

1/2 Apfel (reif) (ca. 50 g)



Avocado trifft Banane

Zutaten:

1/2 mittlere Avocado (reif) (ca. 50 g)

1/2 mittlere Banane (reif) (ca. 50 g)

60 ml normale Milch Ihres Babys (wie gewohnt zubereitet)

* **

gesamt **25** mi

dampfgaren **15** min

<u>4 Por</u>tionen

gesamt 10 mir

dampfgaren **0** min

1 Portion

- Waschen, schälen und entkernen Sie den Apfel. Schneiden Sie den Apfel in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
- 6 Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 10 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

- Schneiden Sie die Avocado in der Mitte durch. Entfernen Sie den Kern, und löffeln Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus. Schälen Sie die Banane. Schneiden Sie die Avocado und die Banane in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Behälter. Geben Sie das Obst und die Milch in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 4 Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 10 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Ernährungstipps: Enthält Vitamin C.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit Babyreis oder der normalen Milch Ihres Babys. Verwenden Sie statt Apfel Birnen, oder kombinieren Sie Apfel und Birne.

Ernährungstipps: Reich an Folsäure; enthält zudem Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Vitamin B6 und Vitamin K. Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht am besten direkt nach der Zubereitung. Bereiten Sie dieses Gericht mit Papaya anstelle von Banane zu.



Sonniger Kürbis

Zutaten:

1/2 mittlerer Butternusskürbis (ca. 300 g)



gesamt 35 m

dampfgaren **15** min

4 Portionen

- Waschen, schälen und schneiden Sie den Butternusskürbis in der Mitte durch. Entfernen Sie die Kerne. Schneiden Sie den Butternusskürbis in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- 3 Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
- Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
- Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Sie das Püree verdünnen möchten, geben Sie etwas von der normalen Milch Ihres Babys oder gekochtes Wasser hinzu.

Ernährungstipps: Butternusskürbis hat einen süßen Geschmack und eine leuchtende Farbe, die Ihr Baby anspricht. Daher eignet er sich perfekt als erstes Lebensmittel.
Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit Babyreis oder der normalen Milch Ihres Babys. Geben Sie für mehr Aroma Pastinaken hinzu.

Stufe 2: Weiche **Mahlzeiten** Ihr Baby ist es mittlerweile gewohnt, Püree oder weiche, zerdrückte Nahrungsmittel mit relativ mildem Geschmack zu essen. Darum ist es nun an der Zeit, andere Texturen und intensivere Aromen einzuführen. In dieser Stufe der Beikosteinführung (mit etwa 6 bis 8 Monaten) sollte das Baby mittlerweile neben seiner normalen Milch (Muttermilch oder Muttermilchersatz) 3 Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, in größeren Mengen als zuvor. Hinsichtlich der Entwicklung eines Babys hilft es ihm bereits, weiche, kleine Stückchen von Nahrungsmitteln mit der Zunge im Mund umherzubewegen, um orale motorische Fähigkeiten zu entwickeln. Auch wenn die Nahrung möglicherweise zunächst einen Würge-, Husten- oder sogar Brechreiz auslöst. bedeutet das nicht, dass ihm das angebotene Essen nicht schmeckt. Es muss lediglich lernen, Nahrung mit einer anderen Konsistenz zu essen. Bieten Sie ihm weiterhin Nahrungsmittel mit unterschiedlichen Texturen an, damit es lernt, abwechslungsreich zu essen und immer neue Nahrungsmittel zu probieren.

Keine Sorge, wenn es einige Nahrungsmittel zunächst ablehnt, das ist völlig normal. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen können Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel durch wiederholtes Probieren beeinflusst werden. Bieten Sie Nahrungsmittel daher mehrmals an, bis es sich an den Geschmack gewöhnt hat und ihn schließlich akzeptiert. Es können mehrere Versuche (bis zu 15) nötig sein, bis es bestimmte Nahrungsmittel akzeptiert. Bleiben Sie also geduldig und konsequent – es lohnt sich. Bedenken Sie, dass es viel einfacher ist, eine Vorliebe für gesundes Essen herzustellen, wenn Ihr Baby noch klein ist. Bieten Sie also eine Vielzahl von verschiedenen Nahrungsmitteln in diesen jungen Jahren an.

Auch wenn die meisten Babys mit 6 Monaten noch keine Zähne haben, können sie trotzdem kleine Mengen weiche, stückige Nahrungsmittel essen (indem sie sie mit dem Zahnfleisch zermahlen). Da es in dieser Stufe darum geht, dem Baby das Kauen beizubringen, beginnen Sie, ihm weiches Fingerfood anzubieten, z. B. gekochte Gemüsesticks (Karotten) oder Sticks aus weichem, reifem Obst, kleine Toaststücke und sogar weich gekochte Nudeln. Geben Sie Ihrem Baby keine ganzen Trauben oder Kirschtomaten, da Erstickungsgefahr besteht. Schneiden Sie diese also in Stücke, wenn Sie sie Ihrem Baby geben möchten.

In dieser Stufe können Sie beginnen, mehr zu experimentieren, indem Sie kombinierte Gerichte mit Zutaten aus den Hauptnahrungsmittelgruppen einführen.

Da dies eine Phase des schnellen Wachstums ist, hat Ihr Baby einen höheren Bedarf an nährstoffreichen Nahrungsmitteln. Bieten Sie ihm daher viel Abwechslung! Babys werden beispielsweise mit einer großzügigen Eisenreserve geboren. Diese beginnt aber im Alter von 6 Monaten, abzunehmen. Geben Sie ihm daher viele Nahrungsmittel, die Eisen enthalten, wie rotes Fleisch, Getreideprodukte, Bohnen und grünes Gemüse. Wenn Sie nicht sicher sind, wie viel Ihr Baby essen sollte, achten Sie auf sein Verhalten. Babys drehen normalerweise den Kopf weg oder öffnen den Mund nicht, wenn sie nichts mehr essen möchten. Lassen Sie Ihr Baby aus Sicherheitsgründen niemals unbeaufsichtigt beim Essen. Fahren Sie mit den Milchmahlzeiten (Muttermilch oder Muttermilchersatz) fort, und bieten Sie zu den Mahlzeiten abgekochtes kaltes Wasser schluckweise aus einem Trinklernbecher an. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, ihm Saft anzubieten, da es reichlich Vitamin C bei den Milchmahlzeiten und aus Obst und Gemüse aufnimmt

Dies sind die vier Hauptnahrungsgruppen:

- 1. Stärkehaltige Lebensmittel Reis, Nudeln, Kartoffeln und andere Getreideprodukte
- 2. Fleisch, Fisch und Alternativen wie Eier und Hülsenfrüchte (Linsen usw.)
- 3. Obst und Gemüse
- 4. Milchprodukte Vollmilchjoghurt und Vollfettkäse (Vollmilch kann auch zum Kochen verwendet werden)

7-Tage-Ernährungsplan

gestillte Babys abgekochtes kaltes Wasser.

/-rage-Ernanrungsplan 			
Mahlzeit	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Frühstück	Babybrei mit zerdrückter Birne	Babymüsli mit zerdrückter Mango	Babybrei mit zerdrückter Banane
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Reife Birne in Stücken	Reife Mango in Stücken	Bananenscheiben
* Als Getränk eignen sich gestillte Babys abgeko	n Milch (Muttermilch oder M chtes kaltes Wasser.	uttermilchersatz) und an he	ßen Tagen für nicht
Mittagessen	Fleischfreunde (p 66) mit oder ohne Gemüsestampf (p 64)	Erbsen-Süßkartoffel- Püree (p 68) (falls gewünscht Fleischfreunde (p 66) hinzufügen)	Pastinaken-Kartoffel- Rindfleisch-Püree (in der App angegeben*)
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Gekochte Brokko- liröschen	Gekochte Blumenkohlröschen	Gekochte Karotten- sticks
* Als Getränk eignen sich gestillte Babys abgeko	n Milch (Muttermilch oder M chtes kaltes Wasser.	uttermilchersatz) und an he	ßen Tagen für nicht
Abendessen	Ein Gedicht aus Pflaume und Pfirsich (p 57)	Zerdrückte Banane mit Naturjoghurt	Linsen mit Gemüse (in der App angegeben*)
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Reifer Pfirsich oder Pflaumen in Stücken	Bananenscheiben	Reife Melone in Stücken
* Als Getränk eignen sich Milch (Muttermilch oder Muttermilchersatz) und an heißen Tagen für nicht			

4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Babymüsli mit zerdrückten Blaubeeren	Babybrei mit zerdrückten Pfirsichen	Babymüsli mit Banane	Babybrei mit Apfelmus
Reife Blaubeeren	Reifer Pfirsich in Stücken	Bananenscheiben	Weich gekochte Apfelstücke
* Als Getränk eignen sich gestillte Babys abgekoo	Milch (Muttermilch oder Mi htes kaltes Wasser.	uttermilchersatz) und an hei	ßen Tagen für nicht
Hühnchen und Apfel von ihrer süßen Seite (p 63)	Prinzessinnenpüree auf der Erbse (p 68)	Fleisch mit Rüben und Süßkartoffeln (in der App angegeben*)	Lamm mit Kartoffeln und Butternuss- kürbis (in der App angegeben*)
Gekochte Zucchi- nischeiben	Gekochte Brokko- liröschen	Gekochte Blumen- kohlröschen	Gekochte Brokko- liröschen
* Als Getränk eignen sich gestillte Babys abgekoo	Milch (Muttermilch oder M thtes kaltes Wasser.	uttermilchersatz) und an hei	ßen Tagen für nicht
Zerdrückte Papaya mit Naturjoghurt	Orangefarbe-nes Butternuss-kürbis- Karotten-Püree (in der App angegeben*)	Zerdrückte Mango mit Naturjoghurt	Himmlisches Gemüse (p 63)
Reife Papaya in Stücken	Butternuss-kürbis in Stücken	Reife Mango in Stücken	Gekochte Karotten- stücke
* Als Getränk eignen sich Milch (Muttermilch oder Muttermilchersatz) und an heißen Tagen für nicht gestillte Babys abgekochtes kaltes Wasser.			



Hühnchen und Apfel von ihrer süßen Seite

Zutaten:

1 Filet Hühnerbrust (ca. 80 g) 2 kleine Süßkartoffeln (ca. 225 g) 1/2 Apfel (reif) (ca. 70 g)



gesamt **35** m

dampfgaren **20** min

3 Portioner

- Waschen, schälen und entkernen Sie die Äpfel. Schälen und waschen Sie die Süßkartoffel. Befreien Sie die Hähnchenbrust von Haut und Fett. Schneiden Sie alle Zutaten in ca. 1 cm große Würfel.
- Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.
- Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
- Drehen Sie den Behälter um.
- 8 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Ernährungstipps: Reich an Vitamin A; enthält zudem Vitamin C, Vitamin B6 und Niacin.

Servier-/Kochtipps: Verwenden Sie Schweinefleisch anstelle von Hähnchen. Geben Sie für mehr Aroma Pastinaken zur Süßkartoffel hinzu.





1. Waschen Sie den Blumenkohl. und waschen und schälen Sie die Kartoffeln und Karotten. Schneiden Sie das Gemüse in ca. 1 cm große Würfel.



2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.



3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.



4. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.



5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.



6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".



7. Drehen Sie den Behälter um.



8. Setzen Sie den Behälter auf das 9. Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.



15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Ernährungstipps: Reich an Vitamin C; enthält zudem Vitamin B6, Vitamin A und Vitamin K. Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Fleisch oder Fisch. Mischen Sie dieses Gericht mit Ihrem Lieblingsgemüse oder gekochten Linsen.



Fleischfreunde

Zutaten:

1 Filet Rindfleisch/Lamm/Hähnchenbrust/ Schweinefleisch (ca.250 g) 3 EL Püriertes Gemüse (p 64)





Zutaten:

1 Filet Lachs (ca. 100 g)

2 kleine Süßkartoffeln (ca. 185 g)

1/2 mittlere Zucchini (ca. 90 g)



gesamt **35** min

dampfgaren **20** min

dampfgaren gesamt **30** min

- Befreien Sie das Fleisch von Haut und Fett. Schneiden Sie es in ca. 1 cm große Würfel.
- Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank. und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.
- Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet

- Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.
- Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF"
- Drehen Sie den Behälter um.
- Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion, Bei Bedarf können Sie 1 EL des pürjerten Fleischs mit 3 EL Gemüsepüree mischen.

Ernährungstipps: Bei Zubereitung mit Rindfleisch: Reich an Vitamin B12 und Zink; enthält zudem Eisen, Phosphor, Niacin und Vitamin B6.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Gemüse. Sie können auch pürierten Fisch zubereiten, z. B. Lachs. Gießen Sie dazu Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist, und dämpfen Sie das Ganze 15 Minuten lang.

- Waschen Sie die Zucchini, und waschen und schälen Sie die Süßkartoffel. Befreien Sie den Lachs von Gräten und Haut Schneiden Sie das Gemüse und den Lachs in ca. 1 cm große Würfel.
- Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.

15 min

- Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF"
- Drehen Sie den Behälter um.
- Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Ernährungstipps: Reich an Omega 3, Vitamin D, Vitamin B12 und Vitamin A; enthält zudem Selen, Niacin, Kalium und Phosphor.

Servier-/Kochtipps: Geben Sie statt der Zucchini Spinat hinzu. Verwenden Sie normale Kartoffeln anstelle von Süßkartoffeln.



Prinzessinnenpüree auf der Erbse

Zutaten:

100 g gefrorene Erbsen

2 kleine Süßkartoffeln (ca. 150 g)



Ein Gedicht aus Pflaume und Pfirsich

Zutaten:

1/2 mittleren Pfirsich (reif) (ca. 60 g) 1 große Pflaume (reif) (ca. 45 g) 20 g Joghurt



gesamt **35** min

dampfgaren **20** min

2 Portionen

**

gesamt **30** min

dampfgaren

10 min

1 Portion

- Tauen Sie die Erbsen auf, und waschen Sie sie. Waschen und schälen Sie die Süßkartoffel. Schneiden Sie die Süßkartoffel in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- 3 Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.
- Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.
- Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Sie das Püree verdünnen möchten, geben Sie etwas von der normalen Milch Ihres Babys oder gekochtes Wasser hinzu

- Waschen, schälen und entkernen Sie das Obst. Schneiden Sie das Obst in ca. 1 cm große Würfel.
- 2 Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- 4 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

- 5 Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 10 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 10 Minuten.
- Drehen Sie die Dampftaste zurück in die Position "OFF".
- 7 Drehen Sie den Behälter um.
- Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät.
 Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und
 fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- 9 Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 10 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Vermengen Sie dann die Obstmischung mit dem Joghurt, und servieren Sie das Ganze.

Ernährungstipps: Reich an Vitamin A; enthält zudem Vitamin K, Vitamin C und Vitamin B6.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Fleisch oder Fisch. Mischen Sie dieses Gericht mit Babynudeln.

Ernährungstipps: Pfirsich und Pflaume gehen in diesem süßen Rezept eine perfekte Harmonie ein. Wenn Ihr Baby älter wird, geben Sie Haferflocken hinzu, um diesem Gericht mehr Geschmack und Textur zu verleihen. Sie können die Pflaumen auch durch Erdbeeren ersetzen.

Servier-/Kochtipps: Geben Sie anstelle von Pflaumen Banane, Apfel oder Papaya hinzu. Mischen Sie das Obst mit Quark anstelle von Joghurt.



Hinsichtlich seiner Entwicklung sollte Ihr Baby allmählich Nahrungsmittel wiedererkennen und sie mit einer Geschmacksrichtung assoziieren. Da ältere Kinder im Alter von ungefähr zwei Jahren häufig neue oder zuvor akzeptierte Nahrungsmittel ablehnen, wird es hilfreich sein, in dieser Stufe eine Vielzahl an verschiedenen Nahrungsmitteln anzubieten. Sie sollten Ihr Baby ietzt auch an den Familienmahlzeiten teilnehmen lassen, denn Kinder lernen, Nahrungsmittel zu essen, wenn sie Anderen dabei zusehen. Sorgen Sie deshalb dafür, dass es beim Essen mit der Familie am Tisch sitzt, und organisieren Sie Mahlzeiten zusammen mit anderen Personen, insbesondere mit Kindern, Regen Sie Ihr Kind wo immer möglich dazu an, selbstständig zu essen, auch wenn das nicht ohne Flecken möglich ist, und sorgen Sie dafür, dass die Mahlzeiten Ihrem Baby Spaß machen. Das selbstständige Essen trägt zu einem natürlichen Umgang mit Nahrungsmitteln bei, da es aktiv am Essvorgang beteiligt ist. Versuchen Sie, noch mehr Abwechslung bezüglich der angebotenen Nahrungsmittel zu bieten, und

unterstützen Sie Ihr Baby dabei, Fingerfood mit einer anderen Konsistenz zu essen, z. B. rohes Obst oder Gemüsesticks. Fahren Sie mit maximal zwei bis drei täglichen Milchmahlzeiten fort (Muttermilch oder Muttermilchersatz). Sie können dem Baby wenn nötig abgekochtes kaltes Wasser geben. Dies ist auch der richtige Zeitpunkt, nach und nach die Flasche abzuschaffen und eine Trinklerntasse einzuführen.

Babybäuche sind sehr klein und deshalb schnell voll. Deshalb sollten Sie ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie dunkles oder Vollkornbrot vermeiden, da es das Baby nur satt macht und kaum Platz für nährstoffreichere Nahrungsmittel lässt, die ihm die nötige Energie für das Wachstum spenden. Fett ist ebenfalls ein wichtiger Energielieferant und enthält wertvolle Vitamine wie Vitamin A. Deshalb sollten Sie Ihrem Baby vor dem Alter von 2 Jahren Milch, Käse oder Joghurt nicht in der fettreduzierten Variante geben.



7-Tage-Ernährungsplan

Mahlzeit	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Frühstück	Mein erstes Müsli (p 77)	Toast mit Erdnuss- butter (oder einem Belag Ihrer Wahl)	Haferbrei mit Banane
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Melonenstücke	Toaststreifen	Bananenscheiben
Getränke*: Bieten Sie zu j	eder Mahlzeit und Zwische	nmahlzeit Wasser (kalt, abge	ekocht) an.
Vormittagssnack	Reiswaffeln	Bananen-stücke	Käsewürfel, -stücke oder -streifen
Mittagessen	Rührei auf Toast mit kleingeschnittene Kirschtomaten	Fischstäbchen und Bubble and Squeak (gebratener Weißkohl oder Rosenkohl vermengt mit Kartoffelbrei)	Mini-Sandwich mit einer weichen Füllung Ihrer Wahl
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Toaststreifen mit Butter und/oder kleinge-schnittenen Kirschtoma-ten	Fischstäbchenstücke und/oder kleingeschnittener Rosenkohl	Klein geschnittene Trauben und Apfelstücke
Zweiter Gang oder Nachmittagssnack	Quark oder Joghurt	Käsewürfel, -stücke oder -streifen und Ananasstücke	Quark oder Joghurt
Getränke*: Bieten Sie zu j	eder Mahlzeit und Zwische	nmahlzeit Wasser (kalt, abge	ekocht) an.
Abendessen	Vernudelte Kichererbsen (p 74) (falls gewünscht Fleisch hinzufügen)	Kabeljau-Kartoffel- Menü (p 76)	Lamm (gemixt) und Gemüseeintopf mit Kartoffelpüree
Fingerfood zu dieser Mahlzeit	Kurzgebratenes Gemüse	Gekochte Brokko- liröschen	Gekochte Karottensticks
Zweiter Gang oder Abendsnack	Apfelmus und Pudding	Obststreusel und Naturjoghurt	Toaststreifen mit Erdnussbutter
Getränke*: Bieten Sie zu jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit Wasser (kalt, abgekocht) an.			

^{*} Als Getränk eignen sich Milch (Muttermilch oder Muttermilchersatz) (jetzt 2 bis 3 Mal am Tag) und an heißen Tagen für nicht gestillte Babys abgekochtes kaltes Wasser.

4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Baby-Omelette (gut durchgegart) mit Spinat, Weißkohl und Pak Choi	Gekochte Nudeln oder Reis (weich gekocht) mit Gemüse	Rührei (gut durchgegart) auf Toast oder Armem Ritter	Babymüsli mit Erdbeeren
Toaststreifen	Birnenstücke	Toaststreifen	Erdbeerstücke
Getränke*: Bieten Sie zu j	jeder Mahlzeit und Zwische	nmahlzeit Wasser (kalt, abg	ekocht) an.
Quark oder Joghurt	Milchreis	Apfelstücke	Melonen-stücke
Butternusskürbis, Tomaten und Käse für gekochte Nudeln (in der App angegeben*)	Gemüse-Linsen- Suppe mit Stückchen (falls gewünscht Fleisch hinzufügen)	Makkaroni mit Käse	Gebackene Bohnen auf Toast (für mehr Geschmack geriebenen Käse hinzufügen)
Stücke vom Butternuss-kürbis	Gebutterte Brot- oder Pitastreifen zum Dippen	Tomaten und grüne Bohnen in Stücken	Toaststreifen mit Butter
Brotsticks und Hummus	Reiswaffeln und Banane	Fruchtkompott mit Joghurt	Quark oder Joghurt
Getränke*: Bieten Sie zu j	jeder Mahlzeit und Zwische	nmahlzeit Wasser (kalt, abg	ekocht) an.
Hähnchen und Mais für gekochte Nudeln (in der App angegeben*)	Lachsflocken mit Kartoffelpüree	Mildes Hähnchen- Gemüse-Curry mit Reis	Fleischstücke (gemixt) mit Gemüse und Kartoffelpüree
Kleingeschnittene Paprikaschoten (rot, orange oder gelb)	Gekochte Zuckererb- sen, grüne Bohnen oder Spinat	Gemüsestücke	Gekochte Karotten- sticks
Milchreis	Quark oder Joghurt	Toaststreifen mit einem Lieblingsbelag	Rhabarbarstreusel und Pudding
Getränke*: Bieten Sie zu jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit Wasser (kalt, abgekocht) an.			

^{*} Fruchtsaft sollte nur gelegentlich konsumiert werden [1 kleines Glas verdünnten reinen Fruchtsaft (1 Teil Saft mit 10 Teilen Wasser) nur zu den Mahlzeiten anbieten, um Zahnschäden zu vermeiden].

Vernudelte Kichererbsen

Zutaten:

1/2 Stange Sellerie (ca. 40 g) 1 mittlere Tomate (ca. 130 g)

50 g Gut gegarte Nudeln (für eine Portion)

1/2 mittlere Karotte (ca. 40 g)

40 g Gekochte Kichererbsen

50 g Gut gegartes püriertes Rindfleisch (für eine Portion) (p 66)

5 Portionen

gesamt **40** min

dampfgaren **20** min



 Waschen Sie das Gemüse, und schälen und waschen Sie die Karotten. Schneiden Sie dann die Tomate in der Mitte durch, und entfernen Sie die Kerne. Schneiden Sie das Gemüse in ca. 1 cm große Würfel.



2. Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten (bis auf die Kichererbsen) in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.



 Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist.



 Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.



5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.



Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".



7. Drehen Sie den Behälter um, und geben Sie dann die gekochten Kichererbsen hinzu (kochen Sie die Kichererbsen separat).



 Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.



9. Mixen Sie den Inhalt 3 bis 5 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 50 g gekochten Nudeln und 50 g püriertem Rindfleisch (p 66).

Ernährungstipps: Reich an Zink und Vitamin B12; enthält zudem Eisen, Phosphor, Kalium, Niacin und Vitamin B6.

Servier-/Kochtipps: Verwenden Sie statt Rindfleisch Fisch oder anderes püriertes Fleisch (p 66). Sie können dieses Gericht als vegetarische Variante mit Nudeln, Reis oder einer anderen Sättigungsbeilage servieren.





Kabeljau-Kartoffel-Menü

Zutaten:

1 Filet Kabeljau (ca. 100 g) 1/2 mittlere Kartoffel (ca.150 g) 100 g Gut gegarter Reisbrei (für eine Portion)



dampfgaren **20** min

Mein erstes Müsli

Zutaten:

50 g Blaubeeren (reif)

100 g Haferflocken (für eine Portion)

1/2 mittlerer Pfirsich (reif) (ca. 100 g)

1/2 mittlere Birne (reif) (ca. 100 g)



gesamt 30 min

dampfgaren **10** min

5 Portionen

- Waschen und schälen Sie die Kartoffeln. Befreien Sie den Kabeliau von Haut und Gräten. Schneiden Sie alle Zutaten in ca. 1 cm. große Würfel.
- Nehmen Sie den Deckel vom Becher, und geben Sie alle Zutaten in den Becher, Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "20 Minuten" erreicht ist
- Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Becher nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
- Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 20 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 20 Minuten.

- Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF"
- Drehen Sie den Behälter um.
- Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- Nach Wunsch: Um eine Soße zuzubereiten. mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 5 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Ihr Baby bereits gut kauen kann, gießen Sie das Kochwasser ab, und mixen Sie weniger oft, oder zerdrücken Sie die gegarten Lebensmittel mit einer Gabel. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Prüfen Sie sorgfältig auf Gräten. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 100 g Reisbrei

- Waschen Sie alle Zutaten. Schälen und entkernen Sie den Pfirsich und die Birne Schneiden Sie den Pfirsich und die Birne in ca. 1 cm große Würfel.
- Nehmen Sie den Deckel vom Behälter, und geben Sie alle Zutaten in den Behälter. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

- Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 10 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 10 Minuten.
- Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
- Drehen Sie den Behälter um.
- Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 5 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 100 g Haferflocken.

Ernährungstipps: Hoher Jodgehalt; enthält zudem Selen und Vitamin B12. Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Fleisch. Sie können dieses Gericht nach Wunsch mit Nudeln, Reis oder einer anderen Sättigungsbeilage servieren.

Ernährungstipps: Babys lieben den Geschmack dieser fruchtigen Kombination. Mit diesem Rezept integrieren Sie mehr Obst in die Ernährung Ihres Kindes. Mischen Sie unterschiedliche Obstsorten nach Lust und Laune und dem aktuellen Angebot in Ihrem Supermarkt!

Servier-/Kochtipps: Mischen Sie Naturjoghurt unter, um Milchprodukte in die Ernährung zu integrieren. Verwenden Sie nach Geschmack andere Obstsorten.



In dieser Stufe der Beikosteinführung sollte das Baby drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, sowie zusätzliche Zwischenmahlzeiten wie zubereitetes Obst, Gemüsesticks, Joghurt, Käsestücke, Toast oder Reiswaffeln. Versuchen Sie, zu jeder Mahlzeit stärkehaltige Nahrungsmittel (Brot, Getreideprodukte, Haferbrei, Kartoffeln, Reis, Couscous oder Nudeln), Proteine (Fleisch, Fisch, Eier, Linsen, Bohnen, Hummus, Soja und Tofu) sowie frisches Obst und Gemüse anzubieten. Milchprodukte (Milch, Joghurt und Käse) sollten in drei der Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten am Tag enthalten sein. Eine Portion entspricht einem Glas Milch (150 ml), einer kleinen Schüssel Joghurt oder Quark oder einem Stück Käse in Größe einer

Führen Sie immer neue Nahrungsmittel ein, und versuchen Sie, den Teller nicht zu voll zu laden, da zu große Portionen abschreckend sein können. Auch wenn es empfohlene Portionsgrößen für Kleinkinder gibt, verwenden Sie seine Faust als Richtwert: Sein Magen hat ungefähr die Größe einer geballten Faust. Wenn es aktiver wird (ab einem Alter von 2 Jahren), vergrößern Sie nach und nach die Portionsgröße. Achten Sie aber stets auf den Appetit Ihres Babys, um zu sehen, wie viel es essen kann. Versuchen Sie, sein Interesse am Essen von Nahrungsmitteln durch das Anrichten der Speisen auf bunten Tellern und in verschiedenen Formen und nach Themen aufrecht zu erhalten (ein Smiley-Gesicht reicht aus). Sie können helfen, indem Sie schwierige Nahrungsmittel

Führen Sie immer neue Nahrungsmittel ein, und versuchen Sie, den Teller nicht zu voll zu laden, dazu große Portionen abschreckend sein können.

Streichholzschachtel. Die übliche Milchaufnahme (Muttermilch oder Muttermilchersatz) nimmt in dieser Stufe von Natur aus ab, wechseln Sie stattdessen ruhig zu Kuh-Vollmilch (es sei denn, es liegt eine Milchallergie vor). Milch ist eine wichtige Kalziumquelle und sollte neben Wasser das wichtigste Getränk Ihres Kleinkindes sein. Geben Sie jedoch nicht mehr als einen halben Liter Milch am Tag, da dies den Appetit auf andere Nahrungsmittel dämpfen kann, die es für das Wachstum braucht. Es sollte pro Tag 6 bis 8 Portionen Flüssigkeit in einem Becher zu sich nehmen (einschließlich Milchgetränke); eine zu jeder Mahlzeit und eine zu den Zwischenmahlzeiten.

wie Spaghetti klein schneiden. Wenn Ihr Kind beginnt, Nahrungsmittel abzulehnen, nehmen Sie sie ohne viel Aufhebens weg, und bieten Sie erst bei der nächsten Zwischenmahlzeit oder Mahlzeit etwas anderes an. Versuchen Sie, keine gezuckerten oder sehr fetthaltigen Nahrungsmittel anzubieten, da dies nur schlechte Essgewohnheiten fördert. Loben Sie Ihr Baby, wenn es gut gegessen hat, um gutes Verhalten und zukünftiges Lernen zu fördern. Am Ende wird Ihr Kleinkind dasselbe essen wie der Rest der Familie. Vergessen Sie also nicht, mit gutem Beispiel voranzugehen und sich gesund zu ernähren.

7-Tage-Ernährungsplan

Mahlzeit	1. Tag	2. Tag	3. Tag
Manizeit	I. lag	Z. Tag	J. lag
Frühstück	Ungezuckerte Frühstückflocken mit Vollmilch	Weizenkekse und Banane mit Vollmilch	Gefüllte Nudeln mit Fleisch-/ Fisch- und/ oder Gemüsefüllung
Getränke* Bieten Sie zu	den Mahlzeiten immer ein G	etränk an. Dazu eignen sich	Wasser oder Milch.
Vormittagssnack	Banane und Reis-/ Haferwaffeln	Eine Handvoll Trauben	Apfel
Getränke* Bieten Sie zu	den Mahlzeiten immer ein G	etränk an. Dazu eignen sich	Wasser oder Milch.
Mittagessen	Käseomelette mit Kirschtomaten und Gurkensticks	Getoastetes Mini- Sandwich mit gegrilltem Schinken und Tomate	Baby-Ofenkartoffel und Bohnen (optional mit Käse überbacken)
Zweiter Gang	Milchmousse	Joghurt	Quark
Getränke* Bieten Sie zu	den Mahlzeiten immer ein G	etränk an. Dazu eignen sich	Wasser oder Milch.
Nachmittagssnack	Fruchtmüsliriegel	Pitabrot mit Hummus	Reiswaffeln und getrocknete Aprikosen
Getränke* Bieten Sie zu	den Mahlzeiten immer ein G	etränk an. Dazu eignen sich	Wasser oder Milch.
Abendessen	Bolognesesoße für gekochte Nudeln (in der App angegeben*)	Fruchtiges Lamm- Couscous mit Mango und Rosinen	Kunterbunter Reis (in der App angegeben*)
Zweiter Gang	Naturjoghurt und Fruchtmus	Rhabarber und Pudding	Frischer Obstsalat und Naturjoghurt
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			
Abend-/ Zubettgehsnack	Toast mit Erdnussbutter (oder einem Belag Ihrer Wahl)	Milchreis	Weizenkekse mit Vollmilch
Getränke [*] Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			

^{*} Bieten Sie Ihrem Kleinkind 6 bis 8 Gläser oder Becher Flüssigkeit (ca. 100 ml pro Portion) am Tag an. Dazu eignen sich Wasser, Milch oder ungezuckerte Fruchtsäfte. Wasser ist eine gute Wahl und sollte den ganzen Tag über zur Verfügung gestellt werden.

4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
4. 1ag	J. 14g	o. rag	7. 1ag
Haferbrei mit Vollmilch und geriebenem Apfel	Ungezuckerte Frühstücksflocken mit Vollmilch	Gekochtes Ei oder Rührei auf Toast	Müsli mit Vollmilch
Getränke* Bieten Sie zu (den Mahlzeiten immer ein G	etränk an. Dazu eignen sich	Wasser oder Milch.
Mango	Pfirsich	Birne	Papayaspalten
Getränke* Bieten Sie zu	den Mahlzeiten immer ein G	etränk an. Dazu eignen sich	Wasser oder Milch.
Leckerer Spargel (p 85)	Spinat-Pilz-Frittata	Blumenkohl und Brokkoli mit Hühnchenwürfeln und Käsesoße (in der App angegeben*)	Gebackene Bohnen auf Toast
Milchmousse	Joghurt	Quark	Joghurt
Getränke* Bieten Sie zu	Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.		
Brotsticks und Gurken-/ Karottensticks mit einem Dip Ihrer Wahl	Reiswaffeln mit Erdnussbutter oder einem Belag Ihrer Wahl	Karottenkuchen/ Gemüsemuffin	Haferwaffeln, Trauben und Käse/Streichkäse
Getränke* Bieten Sie zu	den Mahlzeiten immer ein G	etränk an. Dazu eignen sich	Wasser oder Milch.
Schweinekotelett, Ofenkartoffel und Bohnen	Brokkoli zum Verlieben (p 84)	Hähnchen-Gemüse- Curry mit Reis oder Nudeln	Rindfleisch mit Karotten und Kartoffeln
Milchreis und Fruchtmus	Apfelstreusel und Pudding	Erdbeerpüree und Gries	Obst-Trifle
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			
Toast mit Marmelade	Weizenkekse mit Vollmilch	Ungezuckerte Frühstücksflocken mit Vollmilch	Toast mit einem Belag Ihrer Wahl
Getränke* Bieten Sie zu den Mahlzeiten immer ein Getränk an. Dazu eignen sich Wasser oder Milch.			

^{*} Kleinkinder benötigen mindestens 3 Portionen Milchprodukte am Tag, eine davon kann ein Glas Milch beinhalten. Fruchtsaft sollte nur gelegentlich konsumiert werden [1 kleines Glas verdünnten reinen Fruchtsaft (1 Teil Saft mit 10 Teilen Wasser) nur zu den Mahlzeiten anbieten, um Zahnschäden zu vermeiden].

Paprika mal ganz süß

Zutaten:

1/2 Stange Lauch (ca. 20 g)

1/4 kleine Zucchini (ca. 40 g)

1/2 mittlere rote Paprika (ca. 40 g)

1 mittlere Tomate (ca. 140 g)

140 g Gut gegarter Reis (für eine Portion)



dampfgaren **15** min







Waschen und schälen Sie das Gemüse. Schneiden Sie dann die Tomate und die Paprika in der Mitte durch, und entfernen Sie die Kerne. Schneiden Sie das Gemüse in ca. 1 cm große Würfel.



2. Nehmen Sie den Deckel vom Becher, und geben Sie alle Zutaten in den Becher. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.



3. Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.



4. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.



5. Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.



6. Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".



7. Drehen Sie den Behälter um.



Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.



8. Setzen Sie den Behälter auf das 9. Mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 15 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Bei älteren Kindern sollten größere Stückchen enthalten sein, um sie zum Kauen zu animieren. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 140 g gegartem Reis.

Ernährungstipps: Reich an Vitamin C.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Fleisch oder Fisch. Sie können diese Soße nach Wunsch mit Nudeln, Reis oder einer anderen Sättigungsbeilage servieren.



Brokkoli zum Verlieben

Zutaten:

1 Filet Lachs (ca. 120 g)

1/2 kleiner Brokkoli (ca. 120 g)

140 g Gut gegarte Muschelnudeln (für eine Portion)



dampfgaren

4 Portionen

Leckerer Spargel

Zutaten:

12 Stangen Spargel (grün) (ca. 240 g)

100 g Gedämpfte Frühkartoffeln (in Spalten) (für eine Portion)

20 g Geriebener Parmesan(für eine Portion)

dampfgaren **15** min

- Waschen Sie den Brokkoli. Befreien Sie den Lachs von Haut und Gräten. Schneiden Sie den Brokkoli und den Lachs in ca. 1 cm große Würfel.
- Nehmen Sie den Deckel vom Becher, und geben Sie alle Zutaten in den Becher, Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.
- Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.

Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.

15 min

- Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
- Drehen Sie den Behälter um.
- Setzen Sie den Behälter auf das Hauptgerät. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, und fixieren Sie ihn in der Mixposition.
- Nach Wunsch: Um eine Soße zuzubereiten. mixen Sie den Inhalt 2 bis 3 Mal je 5 Sekunden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn Ihr Baby bereits gut kauen kann, gießen Sie das Kochwasser ab, und mixen Sie weniger oft, oder zerdrücken Sie die gegarten Lebensmittel mit einer Gabel. Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Servieren Sie dann 1 Portion mit ca. 140 g Muschelnudeln.

Ernährungstipps: Reich an Omega 3, Selen, Iod, Vitamin B12, Thiamin, Vitamin D und Vitamin K; enthält zudem Phosphor, Riboflavin, Niacin, Folsäure und Vitamin C.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit püriertem Gemüse. Sie können dieses Gericht nach Wunsch mit Nudeln, Reis oder einer anderen Sättigungsbeilage servieren.

- Waschen Sie den Spargel, und entfernen Sie holzige Stangen. Schneiden Sie alle Zutaten in ca. 1 cm große Stücke.
- Nehmen Sie den Deckel vom Becher, und geben Sie alle Zutaten in den Becher. Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position.
- Nehmen Sie den Deckel vom Wassertank, und gießen Sie Wasser hinein, bis der Füllstand "10/15 Minuten" erreicht ist.
- Setzen Sie den Deckel wieder auf, und fixieren Sie ihn in der richtigen Position. Drücken Sie den Behälter nach unten, bis er in der Dampfgarposition einrastet.

- Stellen Sie die Dampfgarzeit auf 15 Minuten ein. Der Dampfgarvorgang beginnt und endet automatisch nach 15 Minuten.
- Drehen Sie die Dampftaste wieder in die Position "OFF".
- Drehen Sie den Behälter um.
- Geben Sie den Inhalt in eine Schüssel, und lassen Sie ihn abkühlen. Vermengen Sie 1 Portion mit 100 g gegarten Frühkartoffeln (in Spalten) und 20 g geriebenem Parmesan.

Ernährungstipps: Reich an Phosphor, Folsäure, Vitamin D und Vitamin K; enthält zudem Kalzium, Kalium, Thiamin, Vitamin C und Vitamin B6.

Servier-/Kochtipps: Servieren Sie dieses Gericht mit zerkleinertem Lachs. Servieren Sie dieses Gericht mit Nudeln und einer Soße Ihrer Wahl.